

6ª ACTIVIDAD

HABILIDADES SOCIALES

Las personas nos expresamos de maneras muy diferentes, dependiendo de muchas circunstancias, pero seguramente la mayoría de estas formas de comunicarnos podrían clasificarse en uno de los tres siguientes tipos: comunicación agresiva, comunicación pasiva y comunicación asertiva.

COMUNICACIÓN AGRESIVA

Las personas nos comunicamos de manera agresiva cuando acusamos o amenazamos a los otros sin respetar sus derechos. De esta manera creemos que nos hacen respetar, pero realmente lo que se consigue es aumentar los conflictos con los otros y que nos rechacen. Por lo tanto, utilizar este tipo de comunicación acabará por traernos problemas y hacernos perder amigos.

COMUNICACIÓN PASIVA

Las personas nos comunicamos de manera pasiva cuando permitimos que los demás nos digan lo que debemos hacer y aceptamos lo que proponen sin expresar lo que pensamos o sentimos sobre ello. Cuando utilizamos este tipo de comunicación creemos que evitamos conflictos, pero lo que realmente hacemos es dejar que los otros nos intimiden y se aprovechen de nosotros. Esta conducta nos produce sentimientos de frustración y de inferioridad.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Las personas nos comunicamos de manera asertiva cuando expresamos nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades, de manera firme y segura, pero evitando agredir a los otros o dejando que se aprovechen de nosotros.

Con este tipo de comunicación conseguimos que nuestras opiniones, sentimientos y necesidades sean conocidas por nuestros interlocutores, tenidas en cuenta y valoradas socialmente. Con ello conseguimos sentirnos mejor con nosotros mismos.

¿CÓMO RECONOCER ESTOS TRES TIPOS DE COMUNICACIÓN?

En el siguiente cuadro aparecen las principales características que presentan cada uno de los tipos de comunicación:

CONDUCTA VERBAL QUÉ SE DICE
<p>Agresiva Acusaciones, críticas y exigencias (frases dirigidas a los demás). Ejemplos: Deja de.../ Harías mejor si.../ ten cuidado...</p> <p>Pasiva No se dice nada, o se dice con frases indirectas. Ejemplos: Quizá.../ No tiene importancia...</p> <p>Asertiva Se expresan preferencias personales (hablar de uno mismo) Ejemplos: Pienso que.../ Siento que.../ Me gustaría...</p>
CONDUCTA VERBAL CÓMO SE DICE
<p>Agresiva Gritos y voz elevada. Habla rápido y atropellado para no dejar hablar al otro.</p> <p>Pasiva Voz baja y vacilante.</p> <p>Asertiva Voz firme y audible/ Habla tranquilo.</p>
CONDUCTA NO VERBAL
<p>Agresiva Mirada fija y agresiva / Postura tensa.</p> <p>Pasiva Se evita la mirada / Postura hundida.</p> <p>Asertiva Contacto visual y postura firme, pero relajada.</p>

¿CÓMO SER MÁS ASERTIVO?

QUÉ DECIR:

Utilizar frases en las que hablemos de uno mismo como por ejemplo, quiero..., no me gusta..., me siento..., necesito....

No utilizar frases en relación a los demás, ya que pueden ser entendidas como críticas (no utilizar las frases que empiezan por “tú”, como por ejemplo: tú tendrías que... tú me irritas...).

Decir lo que se piensa, se siente o se necesita de forma clara y directa, sin andar con rodeos.

Si se quiere explicar la postura del otro puede resultar útil para que la situación sea menos tensa (por ejemplo, “comprendo lo que me dices, veo que estás muy afectado...).

TONO DE VOZ:

- Hablar con voz firme y confiadas, transmitiendo seguridad en lo que dices.
- No emplear tonos suplicantes o dubitativos.
- No tartamudear ni vacilar (ejemplos, em, ah, mmm).
- No gritar ni emplear tonos hostiles o sarcásticos. Si se está enfadado es mejor decirlo directamente.
- Mantener la calma, empleando un tono de voz intermedio. Hablar de forma tranquila aunque la otra persona se acelere o eleve su voz.
- Mantener un tono constante. Si se reduce el tono de las frases cuando se está demandando algo, parecerá que se está inseguro.

CONDUCTA NO VERBAL

Contacto visual	<ul style="list-style-type: none">- Mantener el contacto visual con el otro mientras se habla con él.- No evitar ni desviar la mirada.
Postura corporal	<ul style="list-style-type: none">- Mantener el cuerpo relajado.- Evitar la rigidez y la tensión.
Movimientos	<ul style="list-style-type: none">- No realizar movimientos bruscos, retorcerse las manos etc.- No cerrar los puños ni dar golpes en la mesa.
Gestos	<ul style="list-style-type: none">- Controlar que los gestos sean congruentes con la situación. Por ejemplo, no sonreír cuando alguien intenta vulnerar tus derechos.

IDEAS CLAVE DE LA ACTIVIDAD

EN NUESTRAS RELACIONES CON OTRAS PERSONAS, TODOS TENEMOS DERECHO A COMPORTARNOS COMO CONSIDEREMOS MEJOR, RESPETANDO SIEMPRE LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS.

TODOS TENEMOS DERECHO A ESCOGER LIBREMENTE, PERO TAMBIÉN DEBEMOS RESPONSABILIZARNOS DE NUESTRAS DECISIONES.

TODOS TENEMOS DERECHO A EXPRESAR LIBREMENTE NUESTRAS IDEAS Y SENTIMIENTOS.

TODOS TENEMOS DERECHO A EXPRESAR NUESTRAS NECESIDADES Y A CONSIDERARLAS TAN IMPORTANTES COMO LAS DE LOS DEMÁS.

TODOS TENEMOS DERECHO A RECHAZAR PETICIONES DE OTROS SIN TENER QUE SENTIRNOS CULPABLES POR ELLO.

OBJETIVO:

1. Conocer los distintos tipos de comunicación.